

Negrx y LGBTQ

Sobre Conversaciones Interseccionales

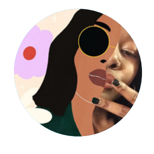
Negrx y LGBTQ: Sobre Conversaciones Interseccionales

Mientras la conversación nacional alrededor de justicia racial e igualdad para personas Negras crece en volumen y ámbito, muchxs jóvenes Negrxs LGBTQ están enfrentándose a conversaciones difíciles con personas que están desinformados sobre raza, identidades queer, o la intersección de ambas. Estas conversaciones pueden tomar una variedad de formas. Algunxs están hablando por la primera vez con sus amigxs blancxs sobre cómo ser Negrx impacta sus experiencias en espacios LGBTQ, y otrxs están siendo más abiertxs sobre las tonalidades de sus experiencias queer en espacios Negros. Para personas que tienen múltiples identidades marginalizadas, a veces puede ser apabullante explorar los niveles de esas conversaciones con otrxs—especialmente con aquellxs que tienen experiencias vividas diferentes.

Si estas considerando entrar en conversaciones con personas en tu vida que se identifican como no-Negras sobre tus identidades, es importante recordar que el proceso de tener conversaciones difíciles no comienza o termina con la discusión en sí. Es esencial considerar tu bienestar y seguridad en cada paso del viaje. Aquí hay algunas estrategias para considerar antes, durante, y después de una conversación difícil para asegurarte que el dialogo—y tu salud mental—se mantengan seguros.

El proceso de tener conversaciones difíciles no comienza o termina con la discusión en sí.

Adaptado de un post del Trevor Blog por Kendra Gaunt (ella/elle)



About the illustrator:

Shanée Benjamin (she/her) es una ilustradora de Brooklyn.

Trevor Project es orgulloso de ofrecer este contenido en Español como parte de nuestro esfuerzo de hacer nuestro contenido lo más accesible e inclusivo posible. En esta guía, estamos usando la "x" de género neutro en todas las palabras relacionadas con gente. Sabemos que la comunidad Latinx usa el Español en muchas maneras diferentes para expresar sentido, y como compartimos nuestro contenido en Español igual está evolucionando. Agradecemos sus comentarios sobre como hacer nuestro contenido aún más inclusivo y claro mientras seguimos evolucionando!



Prepárate para la conversación

Prepararte para tener una conversación difícil sobre identidad puede ayudar a mejorar tu comunicación e incrementar tu confianza en ti mismx. Mientras no puedes controlar cómo alguien va a responder a ti, entrar a una discusión con algún entendimiento de lo que piensas, cómo te sientes, y lo que esperas lograr, puede ayudarte a manejar tus expectativas. Después de pensarlo, puede ser que decidas no tener la conversación, y eso está bien.

Para apoyarte antes de entrar a estas discusiones, considera estas preguntas:

- ¿Cuál es tu motivación por tener la conversación?
- ¿Cuál es el grado de tu comodidad mientras estás hablando sobre la raza, violencia policial, e supremacía blanca?
- ¿Cómo informa tu punto de vista tus experiencias como una persona LGBTQ?
- ¿Cuáles aspectos del sujeto encuentras difícil?
- ¿Qué tipo de investigación te podría ayudar a comunicar tu punto de vista?
- ¿Cuáles son tus suposiciones sobre el entendimiento de la otra persona?
- ¿Qué ambiente y tiempo piensas que será el más seguro para preguntarle a alguien que tenga este tipo de conversación contigo?
- ¿Cuáles son los principios básicos para la conversación? Ejemplos pueden incluir: una persona habla a la vez, usando mensajes "yo" para comunicar desde tus propias experiencias, y no hacer suposiciones sobre las experiencias de otros.
- ¿Cuál es tu plan si la conversación llega a un punto donde ya no te sientes seguro? Esto puede incluir hacer planes alternativos para conseguir alojamiento, comida, o transporte por adelanto.
- ¿Necesitas ayuda en organizar tus pensamientos? Si es así, pregúntale a alguien que confías para que te ayuden a practicar. También puedes tener una conversación con ti mismx, en voz alta o por escrito.

Considerar estas preguntas de antemano pueden ayudar a crear la base para una conversación productiva. Si crees que te ayudaría tener apoyo moral durante la conversación, invita a alguien que ambxs conocen para estar presente durante la conversación.

Si esta es tu primera vez discutiendo tu orientación sexual o identidad de género con ellxs, quizás quieras hacer referencia a Saliendo: Una Referencia para Jóvenes LGBT o Guía para ser un Aliadx a Jóvenes Transgénerx y No-binarixs.

DURANTE

Enfócate en **tu experiencia**

Al entrar a la conversación, considera comunicar los principios básicos que podrían ayudarte a crear un espacio seguro para expresarte. Si estos principios básicos no son respetados, o la discusión ha llegado a un punto donde ya no es productiva o segura para tu bienestar, considera poner tu plan de seguridad en acción y terminar la conversación.

Mientras se desenrolla la conversación, puede ser que están en desacuerdo sobre algunas ideas subjetivas. Dependiendo en tu objetivo para la conversación, eso puede ser saludable y conductivo al aprender unx del otrx. Pero recuerda: tú eres elle expertx sobre tu experiencia, y ellxs son elle expertx sobre la suya. Si alguien cuestiona o niega realidades de tu experiencia Negra o LGBTQ, eso no es en ninguna manera una reflexión de la validez de tu experiencia. Dos experiencias diferentes ambas pueden ser auténticas y válidas al mismo tiempo, aun entre personas que comparten identidades similares.

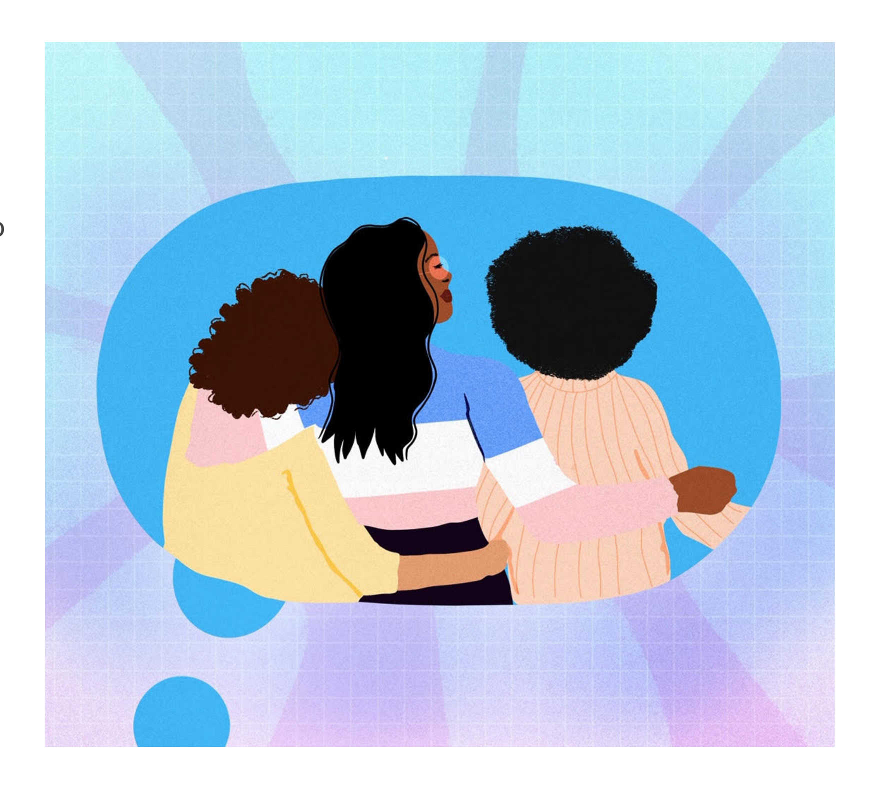
Si la discusión se sale del tema, o si la otra persona hace que la conversación se salga de tema, recuerda tus objetivos e intenta volver su atención al tema original. O, puedes terminar la conversación si quieres. Recuerda, esta discusión es una elección, no una obligación. Cuando haces tus puntos, intenta hablar claramente y usar ejemplos cuando puedas. Siempre es útil ser un oyente activo y concentrado cuando la otra persona está hablando. En puntos diferentes en la conversación, puedes sentir una variedad de emociones — ¡acuérdate de respirar! Este rango de emociones es normal, y es saludable siempre y cuando te sientas segurx.

Si alguien cuestiona o niega realidades de tu experiencia Negra o LGBTQ, eso no es en ninguna manera una reflexión de la validez de tu experiencia.

Una conversación productiva sobre experiencias vividas debe de sentirse menos como un debate y más como un intercambio de ideas. Lo más importante es que unx o ambxs de ustedes debe sentirse más informadx, empateticx, o mejor entendidx cuando termine la discusión. Está bien terminar la conversación sin que se sienta “completa” — como muchas conversaciones sobre identidad, este solo será el primer paso de un proceso largo de entendimiento. Algunas conversaciones quizás no se sientan “productivas” en el momento, pero tras reflexión, podrás darte cuenta que en realidad te ayudaron. No te presiones para asegurarte que la conversación sea “efectiva,” ¡estás haciendo lo mejor que puedes!

DESPUÉS

Reflexiona en el resultado



Dejar estas conversaciones—aun cuando han ido bien — te puede dejar mental y emocionalmente exhaustx. Intenta crear espacio para relajarte después de la charla por practicar cualquier tipo de autocuidado que necesites en ese momento.

Cuando estés listx, usa las siguientes preguntas para ayudarte a reflexionar en la discusión:

- ¿Cómo te sientes después de haber tenido la conversación? ¿Te sientes más o menos entendidx? ¿Esperanzadx? ¿Frustradx? Evaluando estas emociones es un primer paso clave en decidir si o cómo quieres abordar una conversación similar en el futuro.
- ¿Cómo se comparó la conversación actual con los objetivos que hiciste de antemano?
- ¿Pudiste exitosamente seguir los límites de la conversación que estableciste de antemano?
- ¿Hubo algo de lo que quisieras haber hablado que no lo hiciste?
- ¿Cómo crees que puedes dar seguimiento para explorar la conversación más a fondo?

Después que hayas tenido tiempo de reflejar, permite que esta experiencia informe conversaciones interseccionales en el futuro. Modelar esta estrategia para estas discusiones difíciles ayudará a otros a abordar la interseccionalidad en sus experiencias vividas, y tener un efecto de una ola positiva.

Para formas adicionales de cuidarte a ti mismx como unx joven Negrx LGBTQ o aprender cómo puedes apoyar a jóvenes Negrxs LGBTQ, checa nuestro artículo: Apoyando la Salud Mental de Jóvenes Negrxs LGBTQ.

Si necesitas apoyo en cualquier momento, Trevor Project esta aqui para ti, 24/7 y gratis. Visite www.TheTrevorProject.org/Help en cualquier momento para conectarte a un consejerx de crisis entrenadx por teléfono, chat, o texto.

Si no eres Negrx, pero estás interesadx en tener conversaciones sobre intersección de la raza e identidades LGBTQ, aquí es como hacerlo como un aliadx activx y autenticx:

- **Investiga.** Aunque puedas creer que preguntarle a tus amigxs Negrxs que compartan sus experiencias vividas ayuda a crear espacio para elles, no es el trabajo de personas Negras de educarte en las injusticias raciales que enfrentan. Proactivamente busca recursos que te permitan tener diálogo significativo con personas Negras sobre sus experiencias vividas, para que puedas llenar las carencias en tu conocimiento.
- **Ponte incomodx.** En ciertos puntos de la conversación, te pueden decir que no estás en lo correcto, o hasta que tu opinión es dañina. Esto te puede hacer sentir incomodx, y está bien reconocer eso y aprender de la experiencia. Este trabajo es necesario conforme aprendes a ser aliadx, y desaprendes algunas de las suposiciones y prejuicios que tienes sobre raza.
- **Hazte responsable.** Todos tenemos prejuicios conscientes e inconscientes. Una gran parte de ser unx aliadx es examinar como tus prejuicios crean o refuerzan condiciones dañinas para personas Negras. Con este conocimiento, considera el papel que tu o alguien de tu comunidad toman en formar la experiencia vivida de personas Negras.
- **Escucha.** Ábrete al entendimiento sin el deseo de ser escuchadx. Cuando alguien se acerca a ti para tener una conversación sobre la raza y como tiene intersección con sus otras identidades, vienen de un lugar vulnerable. Respeta su experiencia aun si sus perspectivas no se alinean con la tuya.
- **Toma acción.** Piensa sobre las maneras en que tú puedes usar tu privilegio, plataforma personal, dinero, tiempo, y acceso para activamente apoyar todas las personas Negras. Usa tu voz para amplificar las voces de personas Negras, educar a otros, apoyar negocios, creadorxs y organizadorxs Negros. ¡Y no olvides votar!



Trevor Project es la organizacion mas grande del mundo para la prevencion del suicidio e intervención de crisis para jovenes gays, lesbianas, bisexuales, transgenerxs, queer, y cuestionando.

@TheTrevorProject



@TrevorProject